

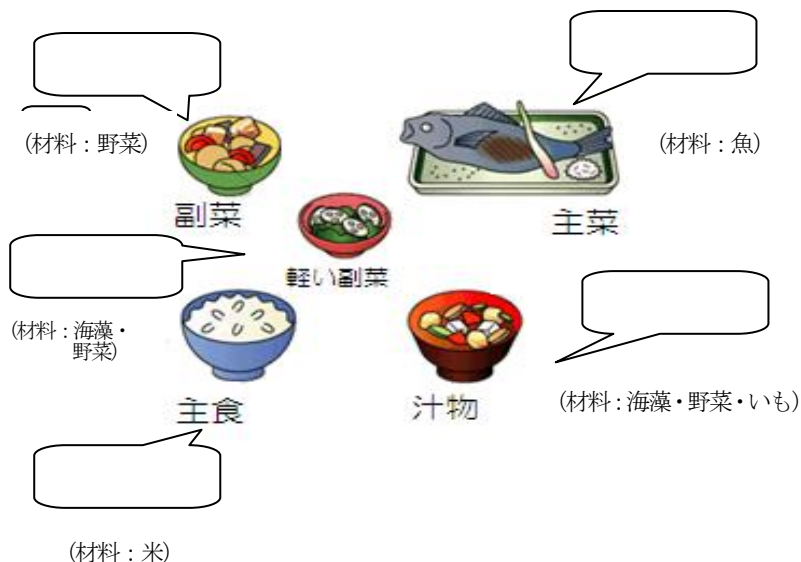
題材名	年 組 番	
(中学校) 和食を作ってみよう	氏名	

22問

◆ 〇の中に主に含まれる栄養素を記入しよう。

○ 伝統的な和食の形は、主食である米飯と汁物に、おかず（菜）を2、3種類組み合わせたもので、これを（ ）といいます。

和食には、（ ）が多くとれるという特徴があります。それは、和食の材料である野菜やだいず、海藻などに、（ ）が多く含まれているからです。



◆ 野菜の調理方法についてまとめよう。

○ やわらかく、（ ）の少ない野菜は生で食べることができます。また、根菜類などのかたい野菜は、一般的に（ ）して食べます。生で食べられる野菜も、生のほうが（ ）や無機質などは失われませんが、加熱するとやわらかくなり、かさが減るため（ ）を多くとることができます。複数の種類の野菜を入れる料理では、それぞれの野菜の大きさや形をそろえ、火の通り（ ）野菜から加熱します。

○ 緑色の色素（クロロフィル）は（ ）に弱いので、色をきれいに仕上げるために、湯はたっぷり使い、（ ）をせずに（ ）時間でゆで、すばやく水に取って冷やすようにします。

◆ 魚の調理方法についてまとめよう。

○ 魚に含まれるたんぱく質は加熱すると（ ）性質があります。焼き魚は、最初に（ ）火で表面のたんぱく質をかため、うまみが外に出るのを防いでから、火を（ ）て中まで火を通します。煮魚も同じ理由で、煮汁を（ ）させてから魚を入れます。

○ 新鮮な魚は、刺身や塩焼きなどの（ ）な味付けの調理に用いることができます。また、くさみの強い魚は、煮魚や照り焼きなど（ ）な味付けの調理が適しています。

題材名	年 組 番
(中学校) 和食を作ってみよう	氏名

◆ 一汁二菜の和食を作ってみよう。使用する材料は、自分で考えて記入しよう。

献立名	材料	作り方
とん汁 		① 下ごしらえをする。(材料を食べやすい大きさに切る。) ② なべに水と根菜類の野菜を入れて強火にかける。 ③ ふっとうしたらみその半量を溶かしながら加え、いもと豚肉を入れる。 ④ 中火にして、野菜といもがやわらかくなるまで煮る。 ⑤ ボールに煮汁を少しとり、残りのみそを伸ばしてなべに入れる。 ⑥ ねぎを加え、煮立ったら火を止めて、器に盛る。
魚の煮付け 		① 下ごしらえをする。(皮に切れ目を入れ、しょうがをせん切りにする。) ② 水にしょうゆ、酒、砂糖を加えて沸とうさせ、魚としょうがのせん切りを入れる。 ③ 落としふたをして煮る。再び沸とうしたら中～弱火にして、10分くらい煮る。 ④ 魚を器に盛り、残った煮汁を上から掛ける。
煮物 		① 下ごしらえをする。(材料を食べやすい大きさに切る。) ② 鍋に油を熱し、肉の色が変わるまで強火でいためる。 ③ 野菜を加えて油が全体に回るまでいためる。 ④ だし汁を加え、沸とうしたら弱火にしてあくを取り、5分煮る。 ⑤ 砂糖、みりん、酒を入れて5分煮る。しょうゆを加え、ときどき大きく混ぜながら10分煮る。 ⑥ 器に盛り付ける。

★ 衛生と安全、動きやすさを考えて身じたくをしましたか。できたことの□に✓をつけましょう。

□髪の毛 □つめ □エプロン □そで□ □手洗い

工夫した所	
材料準備で気をつけた所	
環境のことを考えた所	
次回へ向けて改善する所	
おうちの人から	

